

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01	ご飯 肉じゃが 水 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 202 mg
02	06 16 木 ご飯 シルバーのおろしポン酢 キャベツの磯あえ 味噌汁(さつま揚げ・玉ねぎ)	米、砂糖	牛乳、シルバー、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、キャベツ、だいこん、オレング、にんじん、たまねぎ、あおのり、かんてん	煮干だし汁、しょうゆ	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 紅葉ゼリー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 208 mg
03	17 金 チャーハン ラーメンサラダ 白菜スープ ヨーグルト	米、ゆで中華めん、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ハム(卵・乳不使用)、卵、すりごま	にんじん、はくさい、こまつな、ピーマン、ねぎ、ホールコーン缶、きゅうり、黒さくらげ	鳥がらだし、しょうゆ、中華だし、素、穀物酢、食塩	午前牛乳 ごまスティック 麦茶 ココア玄米フレークミルクがけ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 328 mg
04	18 土 カレーうどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつま芋、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、味付けのり、りんご	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 286 mg
06	06 月 ご飯 鮭の西京焼き ひじきと大豆の煮物 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、コッペパン、砂糖、油	牛乳、さけ、いり大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、きな粉、かつお節	りんご、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 273 mg
07	28 火 コッペパン スパニッシュオムレツ パリパリサラダ コーンスープ	コッペパン、さつまいも、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、ワナタの皮、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、卵、ハム(卵・乳不使用)、バター、かつお節、白ごま	グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	穀物酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 おさつバター	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 218 mg
08	29 水 きのこうどん かぼちゃの煮物 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、かまぼこ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、まいたけ、しめじ、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきたけ、のぎさわ(塩漬)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 野沢菜おにぎり	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 7.9 g カルシウム 191 mg
09	30 木 ご飯 BBQチキン ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(蓮根)	米、健康食パン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	かき、れんこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 191 mg
10	24 金 ポークカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、黒砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)、きな粉	たまねぎ、パイン缶、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白ご	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 黒糖ゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 320 mg
11	25 土 醤油ラーメン かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 283 mg
13	27 月 ご飯 豚肉のみそ焼き 青菜となめ草の和え物 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、さけ、かつお節	なし、こまつな、えのきたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)	みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 161 mg
14	28 火 パンズパン かじきの竜田揚げ マカロニサラダ オニオンスープ	パンズパン、もち米、米、マカロニ、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、かじき、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 五平餅	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 168 mg
15	29 水 ご飯 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 スティックチーズ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 206 mg
21	06 火 栗ご飯 鮭の西京焼き ひじきと大豆の煮物 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、白玉粉、砂糖、なたね油、油	牛乳、さけ、いり大豆、ゆでくり、油揚げ、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節	かき、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 お月見・ボンデケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 338 mg
22	07 水 パエリア 花野菜のガーリックソテー トマトスープ ヨーグルト(いちご)	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、生クリーム、クリームチーズ、えび、いか、卵、ワインナー、ハム(卵・乳不使用)、バター	ブロッコリー、カリフラワー、カットマト缶詰、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく	コンソメ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 バスク風チーズケーキ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 27.3 g カルシウム 316 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※旬の食材 さけ さつま芋 かぼちゃ しめじ しいたけ えのき 栗 柿 梨  
21日十五夜メニュー ・ 22日ヨーロッパ大陸メニュー

陽ざしには夏の名残もありますがいよいよ秋がやってきます。  
食欲の秋といわれるようにこれから旬をむかえるおいしい食べ物が沢山あります。  
バランスの良い食事をこころがけ今月も元気に過ごしましょう。

